

POSITIVE DISCIPLINE 正面管教

如何不惩罚、
不娇纵地
有效管教孩子

让数百万孩子、家长和老师受益终身的经典之作

美国著名家庭治疗师约翰·格雷博士、美国著名心理学家约翰·高特曼博士、美国著名心理学家朱迪斯·伯格曼博士

正面管教是一种既不惩罚也不娇纵的管教孩子的方法——孩子只有在一种和善与坚定的管教下，才能学会内化的规则，并从中受益终身。正面管教，即温和而坚定地要求孩子遵守规则，并帮助孩子学会承担责任。正面管教是一种既尊重孩子又尊重父母的管教方式。正面管教是一种既尊重孩子又尊重父母的管教方式。正面管教是一种既尊重孩子又尊重父母的管教方式。

【美】简·尼尔森 (Jane Nelsen) 著 涂 琳 译

中信出版社



目录

Content

- [译者的话：我为什么要翻译这本书\(1\)](#)
- [译者的话：我为什么要翻译这本书\(2\)](#)
- [序言及致谢\(1\)](#)
- [序言及致谢\(2\)](#)
- [引言（第三次修订版）\(1\)](#)
- [引言（第三次修订版）\(2\)](#)
- [引言（第三次修订版）\(3\)](#)
- [正面的方法\(1\)](#)
- [正面的方法\(2\)](#)
- [正面的方法\(3\)](#)
- [正面的方法\(4\)](#)
- [正面的方法\(5\)](#)
- [当心！是什么在起作用！](#)
- [如果既不严厉也不娇纵，那该怎么办？](#)
- [和善与坚定并行\(1\)](#)
- [和善与坚定并行\(2\)](#)
- [相反相吸：当一个家长和善，而另一个坚定时](#)
- [帮助孩子体验到归属感和自我价值感（心灵纽带）](#)
- [是否长期有效？](#)
- [教给孩子具备良好品格](#)
- [正面管教之旅](#)
- [回顾](#)
- [几个基本概念](#)
- [自尊：一个容易造成错觉的概念](#)
- [“赢得”孩子](#)
- [我们言行背后的感觉](#)
- [阿德勒的基本概念\(1\)](#)
- [阿德勒的基本概念\(2\)](#)
- [阿德勒的基本概念\(3\)](#)
- [阿德勒的基本概念\(4\)](#)

- [阿德勒的基本概念\(5\)](#)
- [阿德勒的基本概念\(6\)](#)
- [回顾](#)

译者的话：我为什么要翻译这本书(1)

六年以前，当我和我爱人终于决定我们应该要孩子的时候，我们都已经进入了不惑之年。经过了几年的思考、探讨，我们有了充分的准备和决心，坚信我们能够无愧于我们未来的孩子，成为他们的理想父母。

因此，从我们决定要孩子的那一天起，我就开始学习怎样做一个好妈妈。我一头扎进图书馆，一路读下来直到今天，中文的英文的各种养育的教育的书藉，已经以数百本计了。

记得《孩子，把你的手给我》这样说：我们不但要有一颗爱孩子的心，更要懂得如何去爱孩子。就好比 I 是一名外科医生，拿着手术刀，诚恳地告诉我的病人，“我非常愿意帮助您，尽管我没学到什么技术，但是我充满爱心！来吧，请相信我！”如果您是这位病人，您一定神色大变，从手术台上跳下来就逃走了。

可是，怎样做才能成为一个“懂行”的妈妈呢？从职场彻底退出来后，我一心一意抚养我的两个小宝贝，从怎样喂奶、换尿布学起，跟着孩子成长的脚步，每当孩子们跨入一个崭新的发展阶段，我就换一批书，给自己补充新的知识。

当孩子们忽然变成了会用“不”来跟我抗衡的小“大人”时，我和孩子们的关系渐渐地绷紧了，而且越绷越紧。这可怎么办？我不得不再次寻求知识的力量。这时，我幸运地接触到了国内目前流行的崭新的教育理念，包括《孩子，把你的手给我》这类优秀的译著；也包括李跃儿、小巫等当代著名儿童心理专家的一系列著作。这些书让我明白了很多道理，我逐渐学会克制自己深入骨髓的传统教育的“本能”，克制自己易怒的脾气，努力把自己修炼成为一个更理性更温和的好妈妈。

可是，要恒定地克制自己的“本能”和脾气，实在是座难以企及的高峰，尤其面对了两个精力旺盛的三、四岁的小男孩。我非常苦恼。

我的悟性怎么就这么低！白读了那么些好书，我怎么就没法让自己真正变成更理性更温和的好妈妈，却总是大海的潮汐一样，情绪和脾气跌宕起伏、时高时低呢？

一个很偶然的机会，孩子亲子班的一位好老师推荐给我一本她珍藏了近二十年的书，《正面管教》（英文，1987年版）。我读了几章，立即被深深地吸引住了！这本书从心灵深处颠覆着我“本能”的老式教育观念，我很快发现我居然可以不再需要“克制”自己，开始自然而然地“出乎本能”地改变着我和孩子之间的相处模式。孩子也因此变得更配合、更可爱。我如饥似渴地读下去，不知不觉地走入一个豁然开朗的新天地。

这本书不但深入浅出地介绍了许多行之有效的涉及心理、行为、认知、教育等方面的经典理论，使我们能“知其所以然”地明白书中所介绍的正面的教养方法，更重要的是，作者集几十年教育研究与实践的体会，特别是她在正面管教方法的推广与培训中收集到的无数个正面管教的成功案例，给我们讲述了一个接一个生动有趣而又发人深省的故事。

针对困扰着大家的众多问题，作者理论联系实际的分析既浅显易懂而又非常透彻、非常深刻，可谓触及灵魂，深深地震撼了我的心灵深处。它让我真正地懂得了，为什么我过去的很多做法、想法是错误的；更让我清楚地知道了，我今后应该怎样做，才会对孩子、对自己都更好。

译者的话：我为什么要翻译这本书(2)

我情绪和脾气的“潮汐”明显变得越来越平缓了。而且，我不再单纯以自我克制的心态“要求”自己要耐心，而是越来越自然而直觉的“本能”的耐心。这让我感到非常喜悦而欣慰，因为我的孩子们因此而成长得更健康、更快乐，我们的亲子关系也更亲密、更融洽。更重要的是，因为我的耐心不是来自于娇惯和纵容，而是来自于对孩子的心态和行为的正确认识、对自己的心态和行为的正确认识、对父母正面引导孩子的方法的正确认识，因此，我相信我的孩子们将来一定能够成长为具有优秀品质的、有益于社会的人。

当我第一次将信将疑地遵照书中的指引，“在纠正孩子的行为之前，先要赢得孩子的心”，以“和善而坚定”的态度，和孩子们一起探讨解决矛盾的好办法时，效果居然是那么的神奇！孩子们居然那么迅速地改变了以往对我抗拒的态度！当我用拥抱表达了我对他们的安慰和爱，当我用语言表达了我对他们的理解，“我知道你很生气很伤心”，当我等他们的愤怒情绪因此迅速平静下来以后，邀请他们和我“一起想些好办法”，这一对不过才三、四岁的小哥俩，居然给出这么多理智的、可行的办法来！更神奇的是，以后每当战争要爆发之际，我就拿出当时的“会议纪要”规劝双方克制，其效果有如圣旨！

正是因为这本书对我的巨大的正面影响，我无法按捺得住内心一股强烈的冲动和愿望：我要把这本书翻译成中文，让更多的孩子们受益，让更多的父母和老师受益。经过多方了解，我找到了这本书最新版（2006年第三次修订版）的中文版权所有者——京华出版社，要求承担本书的翻译任务。谢谢京华出版社，授权我来翻译这本《正面管教》！这让我心里充满了快乐，为我的祖国的孩子们、父母们、老师们，感到由衷的快乐！愿更多的孩子会像我家小哥俩一样成长在幸福、快乐之中；愿更多的父母和老师像我一样，学会使用有效的、正面的方法管教孩子，让孩子在自信、自立的快乐环境中健康成长，把

良好的行为品德、有益的社会技能深深植入孩子的心底；愿更多的家庭因为这本书的帮助，不但能逐步消弭紧张的亲子关系，甚至能消解紧张的家庭关系。

我相信，这本书在中国必将成为一本畅销书。它和另外一些优秀译著，例如《孩子，把你的手给我》，可以说是异曲同工、相得益彰。不过，《正面管教》最触动我的地方，是它令人信服地讲解了家长和老师为什么必须这么做的深层蕴涵，以及如何正确解读孩子(也包括我们自己)的错误行为背后的信息，该怎样采取最有效的应对方法。我自己的经历告诉我：理解得越深刻，就会做得越自然、越“本能”、越彻底。

在此我必须感谢李跃儿教育论坛(www.liyueer.com)网友们对我热忱而无私的帮助。“龙儿妈”在我最初寻找京华出版社的过程中给予了我很大的帮助。刘力对全文的校对付出了很大的心血。另外，“和和妈”、“心远”、“达巷党人”、“绿袖诺儿”、“香如故”、“寒江雪”、“皮皮妈”等网友们都花费了很多宝贵的时间帮我润色译文。正是在她们的共同努力下，这本书的译文风格才更坚定了“浅显易懂、通俗流畅”的方向。

最后，我还要感谢我爱人为这本书付出的“书外”和“书内”的心血。在我翻译这本书的过程中，他把周末和八小时工作时间以外的时间全部献给了两个孩子，也献给了这本书。在这本书的翻译和校对完成之后，他又帮我再次从头梳理、润色一遍，使译文的质量得到了更进一步的提高。我因为有他的支持和鼓励而感到非常的幸运和幸福。我对他的爱和感谢，无以言表。

亲爱的爸爸妈妈们，亲爱的老师们，亲爱的爷爷奶奶们，让我们一起来好好学习这本书，携起手来好好努力，用正确的、正面的、充满了真爱的管教方式，给我们的孩子一个更美好更灿烂的明天吧！

玉冰

于美国洛杉矶

序言及致谢(1)

正面管教是以阿尔弗雷德·阿德勒和鲁道夫·德雷克斯的思想为基础的。我虽然未能有幸成为这两位伟人的学生，但我愿意向那些把阿德勒的方法介绍给我的人们致谢。它改变了我的人生，并且极大地改善了我在家里和教室里与孩子们的关系。

我是7个孩子的母亲，现在已经是20个孩子的祖母。很多年以前，那时我还只有5个孩子，其中包括两个十几岁的孩子，我被那些像今天的很多父母体验到的一样的孩子养育问题弄得灰心丧气。我不知道怎样才能让孩子们别再打架、能把玩具收起来、能做他们自己答应要做的家务。我在晚上让他们睡觉时也有问题——进而是早上起床的问题。他们不想进浴缸——然后又不想出来。

每天早晨都痛苦无比，因为如果没有不停的提醒和争斗，似乎就无法让他们出门去上学。在放学之后，就要为做作业、做家务接着打仗。我的“锦囊妙计”包括威胁、吼叫和打。这些办法既令我厌恶，也让孩子们厌恶——而且不管用。我为孩子们同样的不良行为一而再、再而三地威胁、吼叫、打。直到有一天，我听到自己又朝孩子大吼：“我说了一百遍了，收起你的玩具！”时，我才认识到这一点。我忽然明白了真正的“笨蛋”是谁——肯定不是我的孩子们！多么可笑啊，我要等到重复一百遍才知道自己的方法不管用！而且，我是多么沮丧啊，因为我不知道还能怎么办。让我更加左右为难的是，我是一名儿童发展专业的大四学生。我读了很多描述我应该为孩子们做哪些美妙事情的书，可是却没有一本书解释如何达到那些崇高的目标。你可以想像，当我在一门新课第一次上课时听到老师介绍阿德勒法时，我是怎样的如释重负！老师说，我们这门课不是要学习很多种新理论，而是要深入透彻地研究阿德勒法，包括帮助孩子停止不当行为的实用技巧，以及教给孩子们自律、负责、合作和解决问题能力的实用技巧。

让我欣喜若狂的是，阿德勒法真的有效！我居然让孩子们之间的打架至少减少了80%。我学会了消除早上和晚上就寝时的争斗，并且在完成家务上得到了孩子们极大的合作！最重要的变化是，我发现我感受到了做妈妈的快乐——大部分时候。

我是如此热心地希望能和别人分享这些理念。我的第一次机会，是给一组家长上课，他们的孩子都遇到了学习、生理以及心理方面的障碍。刚开始时，这些孩子的父母对尝试这些方法有点勉强。他们担心自己的孩子无法学会自律与合作。很多家长不理解孩子们在操纵父母方面是多么巧于心计。这组家长很快就明白了，溺爱而不帮助孩子充分发挥他们的潜能，是对孩子多么大的不尊重。

随后，我被聘为加利福尼亚州鹿林市鹿林学区的心理辅导员。这个学区的很多家长、老师、心理学专家和学校领导都支持将阿德勒的概念用于增进家庭及学校对孩子们的教育效果。我尤其感谢心理学家约翰·普拉特博士，他是我的顾问，使我受益良多。

约翰·普拉特博士和东·拉松博士（该学区的助理教务总监）成功地获得了联邦政府的拨款，用于阿德勒心理辅导项目的开发。我幸运地被选为这一项目的主管。在联邦政府的项目开发拨款的三年中，这一项目在教父母和老师们改变不良行为方面取得了巨大成功，以至于成为了“样板项目”，并获得了新的为期三年的政府资助，用于向全加州所有学区推广。我们把项目名称改成了ACCETP

（Adlerian Counseling Concepts for Encouraging Parents and Teachers，“家长及教师阿德勒心理辅导培训”）。通过这次活动，我有机会和成千上万的家长和老师分享阿德勒的理念。每当我听见那些参加过ACCETP培训的家长和老师告诉我，他们如何成功地运用了他们学到的技巧，我就兴奋不已。我在其中学到的，远多于我教给他们的。我由衷地感谢那些允许我把他们的事例分享给大家的家长和老师。

序言及致谢(2)

我要特别感谢弗兰克•米德尔在班会方面所做出的贡献。他能够领会并贯彻一项非常重要原则——在社会环境中，没有秩序也就没有自由。

我要真诚地感谢那些为ACCETP培训做出贡献的专职工作人员。茱蒂•迪克松、苏珊•多荷提、乔治•蒙哥马利、安•普拉特、芭芭拉•斯迈利、玛乔里•斯彼阿克、维姬•泽科尔不知疲倦地工作，一边整理并完善学习材料，一边带领家长学习小组学习。他们都向我提供了很多成功实例，不但有他们自己家里的故事，也包括了他们所带领的学习小组里的故事。

莱恩•洛特是我特别的好友和同事，在我因为自己的一个孩子尝试毒品而偏离阿德勒原则的时候，她帮助我重新回到了正轨上来。那时，我已经打算放弃正面管教方法，回到控制和惩罚孩子的老路上去。好在我参加了“北美阿德勒心理协会”（North American Society of Adlerian Psychology，）的年会中她主持的一个针对十几岁孩子问题的学习班，我马上就知道了她能帮我回到正轨。我请她和我一起合作一本新书，因为我知道如果什么东西对我有用，那就值得与其他人分享。从那以后，我和她合著了四本书。我个人的成长以及对正面管教的发展和完善都从她那里获益匪浅。

我的孩子们一直是给我鼓励、机会和爱的源泉。当我学习这些概念的时候，特里和吉姆已经十几岁了。肯尼、布拉德利和丽萨分别是7岁、5岁、3岁。在我教家长学习班一段日子后，马克和玛丽才出生。孩子们提供了各种机会激励我不断地学习，而且一次又一次地让我明白了，只有在我有孩子之前，我才觉得自己是专家。

最大的收获来自于对能够增进相互尊重、合作、欢乐和爱的原则和技巧的理解。每当我偏离这本书中的概念的时候，我就会造成混

乱。这些事情积极的一面是，只要我回到这些方法和技巧，就不但能够收拾好烂摊子，而且还能让事情变得比以前更好。犯错误实在是学习的大好时机。

多年来，我一直非常幸运，不断有人因为对正面管教的热爱而走入我的生活。我们成立了非盈利的“正面管教协会”（www.posdis.org），培训正面管教资格认证会员、开展研究、举办学习班、提供奖学金、组织观摩示范、支持学校的活动以及保障各个项目的品质。为设立这个组织而做出贡献的人可以列出好几页纸来，我在此谨向所有的工作人员致以我深深的谢意和敬意。

我还要感谢茱蒂·麦克维蒂（医学博士）、麦克·香农（医学博士），以及玛蒂·门罗（哲学博士），感谢他们用自己的宝贵时间来审阅这个第三次修订版，并提出了许多的宝贵建议。

最后必须提到的是我的编辑约翰娜·鲍曼。和她一起合作真是一件令人愉快的事情。在我觉得已经做了最好的改进之后，约翰娜仍然提出了很多建议，让这个第三次修订版得到了更进一步的完善。谢谢你，约翰娜。

引言（第三次修订版）(1)

让我激动不已的是，《正面管教》已经出版发行了25年，并且现在已经被公认为是一部经典。更让我激动的是，我从那么多家长和老师那里听到《正面管教》怎样让他们的家庭和课堂发生了巨大的改善。下面这两条评论是其中的代表：“执教25年之后的今天，我就要退休了。孩子们在这25年中的变化多大啊。然而，《正面管教》帮助我适应了这种变化，从而更好地与孩子们相处，我真想再当25年老师。”“我的孩子并不完美，我也不完美，但我现在真正能够享受到为人父母的快乐了。”

所以，你可能会奇怪，既然这么成功，为什么还要对这本书进行修订呢？原因很简单，在这过去的25年中，我又学到了很多。25年来，我有幸在各种研讨会和讲座上和成千上万的家长和老师一起探讨，分享他们的成功，倾听他们的苦恼。我因此知道了哪些方式很有效，哪些需要做些调整，哪些需要特别强调，而且有一些新的想法也需要包括进来。

在第1章，你会看到“有效管教的4个标准”。父母和老师们发现，这些标准有助于理解管教方式之间的区别，以及什么能够给孩子带来长期的积极效果。这4个标准帮助他们消除了对孩子不尊重的、没有长期效果的错误管教方法。

我有时会疑惑惩罚和娇纵之间的较量是否永远不会停止。似乎很多人都从这两个极端考虑问题。那些认为惩罚有效的人，通常就会惩罚孩子，因为他们认为不惩罚就只能娇纵。那些不相信惩罚的人，常常走向另一个极端，并对孩子过于娇纵。正面管教能够帮助大人们找到一条既不惩罚也不娇纵的中间路线。正面管教倡导的是和善而坚定，并且把有价值的社会技能和生活技能教给孩子。

在这个修订版里，你会发现我们对和善而坚定有更多的强调。父母和老师们似乎对这一概念理解得仍然不到位。部分原因在于他们把

和善与坚定看成了非此即彼的两个词。我发现用呼吸来做比喻也许能对大家有帮助：如果我们只吸气而不吐气——或者只呼出而不吸入，会怎样？答案显而易见。和善还是坚定，不是什么性命攸关的事情；但和善而坚定却能决定我们对孩子管教的成功与失败。还要知道，当你既和善又坚定时，和善能抵消过于坚定所造成的所有问题（反叛、抗拒、对自尊的挫伤），而坚定则能抵消过于和善所造成的所有问题（娇纵、操纵父母、被宠坏的小淘气鬼、对自尊的挫伤）。

我还更多地介绍了将“积极的暂停”作为一个对大人和孩子都非常有效的生活技能来运用。父母和孩子们发现，用“爬行动物脑”的说法既容易记住，又生动有趣：在发生冲突时，我们会转向受“爬行动物脑”的控制（爬行动物会吃掉自己的幼仔），此时惟一的选择是“战”（权力争夺）或者是“逃”（放弃努力，无法沟通）。所以，我们需要用“积极的暂停”让自己的感觉好起来，并且在亲密和信任(而不是疏远和敌意)的基础上解决问题。

有时候，在我们冷静下来、道歉之后，再运用一个正面管教工具，就更容易做到和善而坚定。因此，在这个修订版中，我更加强调了能帮助孩子们和大人感觉好起来从而能更好地解决问题的一些“积极的暂停”的重要性。

说到“积极的暂停”，很多大人都很难接受将“暂停”作为一个积极的体验的想法。他们错误地认为这是对孩子不良行为的“奖赏”。然而，当他们真正理解惩罚和“爬行动物脑”所造成的长期效果时，他们就能看到“积极的暂停”的好处。

专注于解决问题是这个修订版的一个主旨。多年来，我因为一直听到人们关注逻辑后果而深感失望。家长和老师们似乎认为只有两种管教方式可用：逻辑后果和“暂停”。他们的“暂停”是惩罚性的，而逻辑后果往往是经过拙劣伪装的惩罚。大人们要改掉惩罚的积习真的颇费挣扎。

引言（第三次修订版）(2)

我最受欢迎的一句话是：“我们究竟从哪里得到这么一个荒诞的观念，认定若想要让孩子表现得更好，就得先要让他更难受？”在面对这个观念时，父母和老师们能够明白这的确很荒诞；然而，当他们面对孩子的不良行为时，他们仍然会滑入惩罚的旧习。

关注于解决问题来自于我的一次灵感。我有一次旁听一个班会，孩子们在会上对一个课间休息迟到了的学生提出了很多“后果”。我注意到，孩子们建议的“后果”都是惩罚性的。我叫了一个暂停，并且问道：“如果你们关注于解决这一问题的方法，而不是后果，你们认为会出现什么情况？”孩子们立即就“明白”了。随后，他们提出的所有建议都是有助于解决问题的。从此，我开始把“关注于解决问题”的想法推荐给父母和老师们，他们不久就纷纷惊喜地告诉我，家里和班里的权力之争大大减少了。

你在这个修订版中将会看到的另一个重要变化，是我对大人们在孩子的很多行为问题中应该承担的责任的强调。在继续说下去之前，我想告诉大家，在写到这一点时我的最大顾虑是，我不希望这听上去像是指责——我只是希望大家意识到这一点，并承担起责任。也就是说，我一直注意到，让父母和老师们感到沮丧的很多行为难题，是能够改变的，关键是大人要首先改变自己。坦率地说，我已经听腻了大人对孩子们行为的喋喋不休的抱怨。

我开始尽可能温和地问，大人做了什么导致了孩子行为上的问题。在我看来，有些“不良行为”是大人“建立”起来的。例如，当父母和老师们发号施令时，有多少孩子“反叛”啊。同样是这些孩子，如果大人换种做法，他们就会非常愿意合作，比如让孩子们在家庭会议或班会上参与解决问题；或者帮助这些孩子建立起自己的日常惯例，然后问他们：“咱们达成一致的是什么？”或者“你现在该做什么了？”当

然，这不会对每一种情形都管用；这就是为什么要有那么多正面管教工具的原因。

“你的性格对孩子性格的影响”是全新的一章，有助于大人们理解自己性格中的优点和缺点会给孩子造成什么影响。许多人意识不到，以自己孩童时代所作出的决定为基础形成的性格，此时正在影响着自己的孩子。这一章的内容能让我们了解，在孩子形成其性格的过程中，如何克服那些使孩子做出错误决定的行为。要再说一次，这不是用来给人贴标签、做评价的，也不是用来责备人的。意识到问题所在，才能做出改变。

在过去的25年里，孩子的养育方式已经发生了很多变化。一个大变化就是越来越多的父亲参加我的讲座和学习班——并且更多地承担养育孩子的责任。有些变化（比如物质至上以及“超级父母”）能够得到纠正，如果父母们注意我们在《正面管教》中一贯提倡的一些建议的话，比如下面的做法会给孩子造成多么大的伤害——替孩子做本该他们自己做的事、对孩子过度保护、给孩子买太多东西、包揽孩子遇到的困难、不花足够的时间陪孩子、替孩子做作业、对孩子唠叨、发号施令，以及对孩子高声叫嚷，然后又赶快救援。

健康的自尊，是孩子培养出“我能行”的信念的基础。当父母对孩子做出上述任何行为时，孩子就不会培养出这种信念。当孩子们总是由别人告诉他们去做什么，而没有自己受尊重地参与解决问题的体验，从而练习父母希望他们拥有的技能时，他们就无法发展那些有助于感到自己能行的技能。

家庭会议和班会越来越普及了，但我们还有很漫长的路要走。正是在这些会议上，孩子们才有机会培养本书第1章提到的“七项重要的感知力和技能”，但仍然有太多的父母和老师好像以为孩子们不需要任何体验或练习，就能拥有这些能力和技能。

最近，我接受了一家杂志的采访，这家杂志的编辑认为现在大多数人已经知道了惩罚对孩子不管用。我真希望这是事实！在实现这一

理想之前，还有很多事情要做。通过在家里和教室里实现和平来建立一个和平的世界，仍然是我的梦想。当我们能以尊重和尊严对待孩子，并教给孩子为了形成好品格而应该掌握的有价值的生活技能时，他们就会在世界上传播和平。

在对孩子进行管教的书中，有些是写给父母的，有些是写给老师的。这本书既是写给父母的，也是写给老师的，因为：

• 不论对父母还是对老师，概念是一样的。惟一的区别是应用的场合不同。而且，许多老师自己也同时是家长，他们愿意在家里和学校里都运用这些概念。

• 当父母和老师能用同样的方法积极地携手帮助孩子时，会大大增进家庭与学校之间的相互理解与合作。

正面管教的原理可以比作一幅由很多概念（拼板）组成的拼图。在你把这些拼板全部或大部分拼到一起之前，很难看到整个画面。有时候，如果你没有把一个概念和另一个概念或程度结合起来，这个概念对你来说就没有意义。

引言（第三次修订版）(3)

拼图中的几块拼板

 •理解孩子的四种错误行为目的

 •和善与坚定并行

 •相互尊重

 •错误是学习的好机会

 •社会责任感

 •家庭会议和班会

 •让孩子参与解决问题

 •给予鼓励

当有些事情不管用时，你应该检查一下是否漏掉了上面哪块“拼板”。例如，如果大人或孩子不理解错误是学习的好机会，解决问题可能就不会很有效。在学会相互尊重和社会责任感之前，家庭会议或班会也许会无效。过于和善而不坚定可能会变成娇纵孩子，过于坚定而不和善则可能变成过度严厉。有时候，我们必须停止处理孩子的不良行为，而首先修复和孩子之间的关系。这种修复中包括的鼓励往往能消除孩子不良行为的动机，而不用直接处理孩子的不良行为。在大人能够通过理解孩子的错误目的，从而理解孩子行为背后的信念之前，鼓励似乎也不会起作用。

这本书中有很多实例，说明如何在家里和学校里有效地运用正面管教的原理。一旦你理解了这些原理，你的常识和直觉就能够让你自然而然地把它们应用到你的生活中去。

成千上万的父母和老师，通过学习小组在学习正面管教的概念的过程中相互支持。在这些学习小组里，没有谁是专家，每个人都自由地谈论自己犯过的错误，并且互帮互学。我们都知道，明白别人的问题的解决方法是多么容易——然后，我们就有了洞察力、客观性以及富有创意的想法。对于我们自己的问题，我们往往会因为纠缠于自己

的情感，并丧失洞察力和常识。在学习小组里，父母和老师们发现自己并不孤独，没有谁是完美的，大家都有类似的烦恼。参加过学习小组的家长和老师无一例外的反应都是：“知道我不是惟一正在体验那种沮丧感的人，真让我如释重负啊！”知道别人和自己面临同样的难题，会使我们舒服一点。

在学习小组里，组织者明确地声明自己不是专家。如果没有人认为自己是专家，小组活动会更有效。小组长的职责是提出问题，并使小组活动不偏离初衷，而不是解答大家的问题。如果小组中没有人知道某个问题的答案，那就花时间从这本《正面管教》中找到答案。

本书后面的附录为成功地推动小组学习提供了一些指导原则。一个学习小组可以只有两个人，也可以多到10个人。如果超过10个人，个人的参与机会就少了。小组成员的责任是按要求阅读指定章节，为小组讨论做好准备，并且与组长合作完成小组任务。如果某个小组成员没有时间读完指定的章节，他就无法从听大家的讨论和参与实验活动中得到收获。

你不需要一下子就接受这本书中的所有原理，可以只使用那些当时对你有意义的方法。而且，如果你觉得有些事情听起来不对，也不要把孩子连同洗澡水一起倒掉。此时你难以接受的一些概念，稍后可能会对你有更多的意义。一个小组成员说，她在自己的儿子身上尝试了一些原则，只是想证明它们是错的，结果，她惊讶地看到她和孩子的关系出现了积极的变化。后来，她成了一个家长学习小组的组长，因为她想把这些对她非常有帮助的概念推广给更多的人。

在你努力改变旧的习惯时，对你自己和孩子要有耐心。随着你对这些原理的理解的加深，在实际应用中就会越来越容易。耐心、乐观、原谅自己会促进你的学习过程。

还有一点要注意：每次只尝试一种新方法。你将要学习很多新概念和技巧，要成功地运用就需要练习。对自己期望太多，难免会令你

困惑和沮丧。要每次用一种新方法，并且逐渐前进，还要记住，要把犯错误看成是学习的机会。

很多父母和老师发现，在运用正面管教的概念和态度之后，尽管他们的孩子没有成为完美的人，但他们和孩子在一起比以前快乐多了。

这也是我对你的祝福。

正面的方法(1)

如果你是一位老师，已经教了很多年的书，你是否还记得孩子们会整整齐齐地坐好，规规矩矩地听老师的话？如果你是一位家长，你是否还记得孩子不敢和父母顶嘴？也许你不记得有这样的事，但你的爷爷奶奶却可能会记得。

现在的许多家长和老师倍感沮丧，因为孩子们的行为已不再像他们自己在当年“过去的好时光”中那样了。这到底是为什么？为什么现在的孩子没有在以前的孩子们中普遍存在的那种责任感和上进心呢？

可能的解释有很多，比如家庭破裂、电视泛滥、电子游戏、妈妈全职工作等等。可这些因素在当今社会中是如此普遍，假如它们真的能够解释孩子给我们造成的挑战的话，那我们简直就该绝望了。（事实上，我们都知道，许多单亲家庭和双职工家庭，因为采用了有效的养育技巧，他们在孩子的管教方面做得相当出色。）对此，鲁道夫·德雷克斯（Rudolf Dreikurs）有不同的见解。

他认为，二十世纪中期以来发生的一系列重大的社会变化是造成孩子们的变化的直接原因。这给了我们解决问题的希望。因为一旦我们能够意识到这些社会变化以及它们造成的影响，我们就能够积极地采取一些措施加以弥补；在这个过程中，我们同时还可以消除很多人认为的因为家庭破裂、电视泛滥、电子游戏以及妈妈全职工作等原因所造成的一些问题。

第一个重大社会变化是，今天的成年人已经不再给孩子树立服从和顺从的榜样了。成年人忘记了自己的所作所为已经不再像“过去的好时光”那样了。还记得以前不论爸爸说什么妈妈都很顺从，或者至少表面上顺从吗？因为那是当时的文化所要求的。在那“过去的好时光”，很少有人会质疑“爸爸说了算”的观念。

但是，由于人权运动的发展，这一传统成为了历史。德雷克斯指出：“当父亲失去了对母亲的控制权时，父母双方也就失去了对孩子的

控制权。”这就意味着妈妈不再给孩子树立顺从的榜样。这是社会的进步。“过去的好时光”中有很多事情其实并不真就那么好。

那时，顺从的样板随处可见。爸爸顺从不认同自己观点的上司，以免丢掉饭碗。少数民族以牺牲人格尊严为代价，屈居于顺从的角色。而今天，所有的少数民族都在积极地争取自己的权利，谋求完全的平等和尊严。我们很难再看到有谁愿意继续扮演卑下和顺从的角色。孩子们只是在追随他们周围的榜样。他们也希望得到平等和尊重。

重要的是要注意到，平等并不意味着完全相同。四个25分硬币和一张一元纸币完全不一样，但却等值。孩子显然不能拥有那些基于更丰富的经验、更熟练的技能和更充分的成熟之上的全部权利。成年人对孩子的引领和指导是很重要的。但是，孩子应该得到同等的尊严和尊重；他们也应该有机会在和善而坚定——而不是责难、羞辱和痛苦——的氛围中发展自己所需要的生活技能。

另一个很重要的变化是，今天的孩子很少有机会培养责任感和上进心。我们不再需要孩子像过去那样为家庭生计付出努力。相反，孩子们被以爱的名义给予的太多，而无需自己付出任何努力和投入，甚至认为这是理所应当的。太多的母亲和父亲相信，好爸爸好妈妈就应该保护孩子免遭任何挫折和失望，因此，他们会包揽孩子遇到的一切困难或对孩子过度保护，因而剥夺了孩子发展出对自己的信念——自己有能力把握生活中的起伏——的机会。因为忙于生计，或者不懂得让孩子对家庭有所贡献对于孩子成长的重要性，父母们常常忽视培养孩子自己动手的能力。我们常常剥夺孩子以负责任的方式做出贡献来获得归属感和价值感的机会，然后却反过来埋怨孩子，嫌他们没有责任感。

正面的方法(2)

当家长和老师太严格和控制过多时，孩子们培养不出责任感；当父母和老师对孩子太娇纵时，孩子也培养不出责任感。孩子的责任感只有在和善而坚定、有尊严、受尊重的氛围中，有机会去学习具备良好品格所需要的有价值的社会和生活技能时，才能培养出来。

必须要强调的是，停止惩罚并不意味着允许孩子为所欲为。我们需要给孩子机会，让他们去体验与其享受到的特权直接相关的责任。否则，孩子就会成为只会依赖和接受的人，认为得到归属感和价值感的惟一方法就是操纵别人为自己服务。有些孩子会认为“他们不照顾我就是不爱我”。还有些孩子则因为做任何事都会招来羞辱和痛苦，而认定自己不该再努力。最悲哀的是，孩子们因为从来没有得到过能感到自己很能干的锻炼机会，而产生了“我不够好”的信念。这些孩子会将大量的精力用在反叛或逃避行为上。

当孩子们的聪明才智和精力全用在了操纵别人、反叛和逃避上时，他们怎么可能培养出成为有能力的人所必需具备的洞察力和技能来呢？在我和史蒂芬·格伦博士合著的一本书中，我们明确提出了成为一个有能力的人所必需的“七项重要的感知力和技能。”

“七项重要的感知力和技能”

1. 对个人能力的感知力——“我能行。”
2. 对自己在重要关系中的价值的感知力——“我的贡献有价值，大家确实需要我。”
3. 对自己在生活中的力量或影响的感知力 ——“我能够影响发生在自己身上的事情。”
4. 内省能力强：有能力理解个人的情绪，并能利用这种理解做到自律以及自我控制。
5. 很强的人际沟通能力：善于与他人合作，并在沟通、协作、协商、分享、共情和倾听的基础上建立友谊。

6. 整体把握能力强：以有责任感、适应力、灵活性和正直的态度来对待日常生活中的各种限制以及行为后果。

7. 判断能力强：运用智慧，根据适宜的价值观来评估局面。

如果允许孩子在为家庭生活做有意义的事情时与父母并肩做事、边干边学，他们就会自然而然地培养出这些感知力和技能来。具有讽刺意味的是，“过去的好时光”的孩子们有机会培养扎实的生活技能，却没有多少机会去运用。现在这个世界到处是机会，孩子们却往往还没有准备好。今天的孩子很少能有自然的机会感受到自己被需要以及自己的重要性，但父母和老师可以精心为孩子提供这种机会。这样做还会带来一个额外的好处，那就是当父母和老师以更有效的方法来帮助孩子培养健康的感知力和技能时，孩子们的大多数行为问题也被消除了。因为，孩子的大多数不良行为正是源于上述“七项重要的感知力和技能”的缺乏。

对那些为管教孩子而烦恼的家长和老师来说，首先应该理解孩子为什么不再像我们以前那样听话了。我们必须明白，为什么以前行之有效的控制手段，对今天的孩子却不再起作用。我们必须明白，给孩子们提供机会——以前这是由环境提供的——培养他们的责任感和上进心，是我们不可推卸的责任。最重要的是，我们必须明白，在相互尊重和共同承担责任的基础上建立起来的合作，远比专横的控制更为有效（见表1.1）。

表1.1大人与孩子之间三种主要互动方式

严厉

（过度控制）有规矩但没有自由

没有选择

“我要你怎么做，你就得怎么做。”

娇纵

（没有限制）有自由但没有规矩

无限制的选择

 “你想怎么做，就怎么做。”

正面管教

（有权威的；和善与坚定并行）  有规矩也有自由

 有限制的选择

 “在尊重别人的前提下，你可以选择。”

正面的方法(3)

选择不同方法的父母或老师的态度是完全不同的：

严厉型——“这些是你必须遵守的规则；这是你违反规则会得到的惩罚。”孩子不参与决策过程。

娇纵型——“我们没有规则。我相信我们会爱对方，并且会幸福，我相信你以后会选择自己的规则。”

正面管教型——“我们一起来制订对双方有利的规则。我们还要共同决定在遇到问题时对大家都有益的解决方案。当我必需独自做出决断时，我会坚定而和善，维护你的尊严，给予你尊重。”

约翰·普莱特博士通过3岁的乔尼在三个不同家庭吃早饭的故事，生动有趣地说明了三种方式之间的截然不同。

在一个严厉型的家庭里，只有妈妈才知道什么最好，乔尼完全没有选择早餐的余地。一个寒冷的雨天，全世界的控制型妈妈都知道，乔尼应该吃热乎乎的玉米粥才会扛过这样的天气。可是，乔尼却有不同的想法。他看了看玉米粥说：“不好吃！我不要这东西！”

要是在一百年以前，做一个严厉的控制型妈妈可容易得多。她只需要说“吃！”，乔尼就得乖乖地吃。现在可困难多了，妈妈为了让孩子们听话，不得不走了下面这四步：

第一步：妈妈要说服乔尼他今天为什么需要吃热玉米粥。还记得你妈妈说你吃了玉米粥会怎么着吗？“这样你才会吃得饱饱的！”你能想出来一个3岁的孩子对这句话会有什么感觉吗？乔尼完全不为所动。

第二步：妈妈把玉米粥做的可口些。她试了各种方法——加红糖，加桂香，加葡萄干，加蜂蜜，加枫糖浆，甚至加巧克力。乔尼又尝了一口，还是说：“真难吃！我讨厌这东西！”

第三步：妈妈试图给乔尼上一课，让他懂得珍惜生活。“乔尼，你想想非洲那些快要饿死的孩子吧！”乔尼仍然不为所动，回答道：“那好，你给他们送去吧。”

第四步：妈妈这时已经被激怒了，觉得惟一的办法就是要因为他的不服从而教训他一顿。她打了他一巴掌，并告诉他只能去饿肚子了。

妈妈对自己处理这种情形的良好感觉维持了30分钟之后，便开始觉得愧疚。天哪，我没办法让我的孩子吃饭，要是别人知道了该怎么想啊？乔尼要是真的饿坏了可怎么办？

乔尼在外面玩了个够，一直等到妈妈的负疚感积累到了足够的程度才回家来，进门便大喊：“妈妈，我的肚子饿瘪了！”

妈妈于是便开始了最可笑的说教——“我早就告诉过你.....”的说教。她没有注意到乔尼正茫然地呆视着远方，无奈地等着她唠叨完。妈妈对自己的说教很满意。她已经履行了自己的职责——让乔尼知道妈妈多么正确。然后，她给了他一些饼干，打发他再出去玩儿。为了弥补早餐的营养损失，妈妈走进厨房，开始鼓捣猪肝和西兰花。猜一猜午餐会怎么样？

正面的方法(4)

第二个场景出现在一个娇纵型家庭里，妈妈正在培养着未来的“无政府主义者”。当我们的乔尼走进厨房时，妈妈问道：“宝贝，今天的早饭你想吃点儿什么？”

由于乔尼已经被这样训练了三年，他已经是一个货真价实的“宝贝”了，并且开始用从训练中得来的老套路操纵他的妈妈。他先要土司加软煮蛋。妈妈一直做到第10个鸡蛋才算达到了他的要求。可是，乔尼这时却不想吃软蛋土司了，他想吃炸土司。家里还剩下三个鸡蛋，妈妈于是打蛋炸土司。这时，乔尼正看电视，广告里播放“维蒂麦脆，冠军早餐”。他于是说道：“妈妈，我要吃维蒂麦脆。”尝了一口维蒂麦脆之后，他又改变主意要白糖薄脆。家里没有白糖薄脆，妈妈赶紧去商店买回来。乔尼无需让妈妈负疚，就有本事让妈妈一天24小时团团转。

这些故事并不是夸张，而是现实生活中的实例。一位妈妈对我说，她的孩子除了炸薯片之外什么都不吃。我问她，孩子哪来的炸薯片。她声称，“他不吃其他东西！我只好买给他啊！”许多孩子就这么被培养成了小霸王，他们觉得只有这么指使着别人满足他们的需要，才会感到自己的重要性。

我们现在要来看一个“正面管教”式的家庭。在早餐开始之前，就有两个非常明显的不同。首先，乔尼先自己穿好衣服，收拾好床，然后来到厨房（后面会讲解怎样做到这一点）。第二个不同是，乔尼会帮着做些日常家务，比如摆碗筷、烤土司、搅拌鸡蛋等等（对！3岁的孩子已经可以搅拌鸡蛋了，后面讨论家务的章节会再提及）。

今天的早餐是谷类食物。妈妈给了乔尼一个有限制的选择：“你是要小麦圈，还是维蒂麦脆？”（她不买加糖的麦片。）

这个乔尼也看过“维蒂麦脆，冠军早餐”的广告，因此，他选了维蒂麦脆。尝过一口之后，他改了主意，说：“我不喜欢吃这东西！”

妈妈说道：“好吧。我们没办法把维蒂麦脆再变脆。那你出去玩吧，吃午饭时再见。”注意，妈妈省去了“控制型妈妈”的所有步骤。她既没有试图说服他，或者给他讲非洲挨饿的孩子，也没有想把麦脆调得更好吃些，更没有打孩子。她只是让孩子体验他的选择所带来的后果。

因为妈妈刚开始采用这种方法，乔尼试图让妈妈感到内疚。两个小时以后，他回来告诉妈妈他饿坏了。妈妈以尊重孩子的口吻说道：“我想你肯定饿坏了。”她没有来那一套“我早就告诉过你”的说教，而是安慰道：“我相信你会挺到中午的。”

假如乔尼懂事而且听话，这个故事到此就可以圆满结束了；可是，这种结果不会这么快就出现。乔尼还没有习惯妈妈这种新办法。由于没有得到自己想要的结果，他感到了沮丧，并且发起脾气来。这时，大多数妈妈会很自然地认为所谓的“正面管教”也没有什么效果。好在乔尼的妈妈清楚正面管教的节奏和步骤，理解这是我们在刚开始采用新的管教方式时往往会遇到的正常情形。

孩子们习惯于成年人惯有的回应。当我们改变回应方式时，孩子们可能会以夸张(更糟糕)的行为来试图得到他们所习惯的回应。这就是“踹饮料自动售货机效应”。当我们把钱塞进去而饮料不出来时，我们会又踢又打，指望机器能像我们所期待的那样把饮料送出来。

“严厉型”管教的问题在于，不良行为虽然一遭到惩罚就会立即停止，但不久就会再次出现，而且是一而再、再而三地出现。

尽管在第一次使用正面管教方法时，孩子的不良行为或许反而会加剧，但是，你会注意到，在孩子再次出现不良行为之前，会有一段平缓期。当一个孩子体验到自己的操纵策略不起作用之后，他可能会再次试探——只是为了确认一下是否真的不管用了。只要我们坚持不懈地使用正面管教方法，孩子的不良行为的强度将会逐渐减弱，不良行为再次出现之前的平缓期也将会越来越长。

正面的方法(5)

当我们注意维护孩子尊严、尊重孩子并且态度坚定时，孩子很快就会明白，他们的不良行为不会得到自己想要的结果，这会激励他们在保持自尊的情况下改变自己的行为。一旦我们认识到这一点，就会理解孩子的不良行为的短暂加剧与严厉型管教所带来的无休止的权力之争相比，实在算不了什么。

当乔尼发脾气时，妈妈可以用“冷静期”方法（后面有详细解释），走到另一间屋里去，直到双方感觉好起来。没有了观众，发脾气也就没那么好玩儿了。妈妈也可以用“我要抱抱法”（详见第7章），让俩人心里都好受些。如果孩子的年龄已经足够大，可以参与问题的解决，两人可以一起为问题找到一个解决办法。对于年龄较小的孩子，只需要其感觉好起来，或者转移一下注意力，往往就足以改变孩子的行为了。

这个故事以生动的事例说明了大人与孩子三种互动方式之间的区别，以及正面管教在取得长期的积极效果方面是多么有效。然而，对于有些父母和老师来说，要说服他们相信正面管教的长期好处，还要做许多工作。

许多大人怎么也不肯放弃对孩子过度控制的企图，因为他们错误地相信，除此之外的惟一选择就是对大人和孩子来说都很不健康的娇纵方法。那些被娇纵大的孩子总觉得这个世界欠他们的。他们从小就被训练得要用自己全部的精力和智力去操纵和烦扰大人满足他们的每一个愿望。他们将更多的时间用来想办法逃避责任，而不是培养自己的独立和能力。

当心！是什么在起作用！

很多人强烈地感觉到严厉和惩罚是很管用的管教方式。我同意。我永远不会说惩罚不管用。从通常能立即制止不良行为这一点来说，惩罚确实管用。但是，其长期效果是什么呢？我们常常被当时的效果所愚弄。有时候，我们必须要小心，当长期效果是负面效果时，到底是什么在起作用。惩罚的长期效果是孩子往往采用以下四个“R”中的一种或全部来“回敬”我们：

惩罚造成的四个R

1. 愤恨（Resentment）——“这不公平！我不能相信大人！”
2. 报复（Revenge）——“这回他们赢了，但我会扳回来的！”
3. 反叛（Rebellion）——“我偏要对着干，以证明我不是必须按他们的要求去做。”
4. 退缩（Retreat）
 - a. 偷偷摸摸——“我下次绝不让他抓到。”
 - b. 自卑——“我是个坏孩子。”

孩子们通常不会清醒地意识到自己在遭受惩罚时内心所做出的决定。然而，他们未来的行为就建立在这些潜意识之上。例如，一个孩子可能在潜意识中认定“我是一个坏孩子”，并会继续扮演“坏”的角色；而另一个也认定自己“坏”的孩子则可能会变成一个讨好者（总是寻求别人的认可），以此来求得他认为自己不配得到的爱。因此，大人更需要知道自己的行为会造成何种长期效果，而不要被当时的短期效果所愚弄。

我们究竟从哪里得到这么一个荒诞的观念，认定若想要让孩子表现得更好，就得先要让他更难受？想想你自己上一次被羞辱或被不公正对待时的感觉吧。你当时有合作的意愿了吗？想要表现得更好了吗？闭上眼睛，想想最近一次（或者你小时候某一次）别人想以让你感到难受来激励你做得更好的情景。准确地回忆一下所发生的事情以

及你的感受。要注意你是怎么想你自己的，又是怎么想别人的，以及你想将来要怎么做（尽管你当时很可能没有意识到自己正在做出决定）。你感觉到自己受到要做得更好的激励了吗？如果是，这种激励让你感觉好吗？是否是建立在你对自己或对他人的负面情绪之上的？你是否觉得更想要放弃努力或者掩盖错误，以免将来再受羞辱？或者你是否想舍弃自我，去讨好别人？基于受到惩罚时所产生的这种感觉和潜意识中的决定，孩子们不可能形成积极的人格。

有些父母和老师并不喜欢过度控制或者娇纵，但又不知道还有什么其他办法，他们就会在这两种无效管教方式之间来回摇摆。他们会尝试过度控制的方法，直到他们自己都无法忍受自己的专横行为。然后，他们会转而娇纵孩子，直到他们无法忍受孩子被宠得索要无度——所以，他们又转回到过度控制。

当过度控制对一些孩子似乎管用时，其代价是什么呢？研究表明，经常受到惩罚的孩子，要么变得极其叛逆，要么变得因恐惧而顺从。正面管教不以任何责难、羞辱或痛苦（肉体上的或精神上的）作为激励手段。另一方面，娇纵不论对大人还是对孩子都是一种羞辱，并会造成一种不健康的相互依赖，而不是依靠自己和相互合作。正面管教的目的在于获得积极的长期效果，以及立竿见影的合作意识和责任感。

由于许多父母和老师相信，放弃过度控制和严厉型管教之后的惟一选择就是娇纵，因此，明确“管教”的定义就非常重要。“管教”这个词常常被误用。很多人把“管教”和“惩罚”划等号，或者至少相信惩罚是有助于达到管教目的的一种方法。然而，“管教”（discipline）来源于拉丁文discipulus或disciplini，意思是“真理和原则的追随者”，或“受尊敬的领导人”。孩子们和学生们要成为真理和原则的追随者，他们的动力必须来自于内在的自我控制，也就是说，他们必须学会自律。而不论惩罚还是奖赏，都是来自于外在的控制。

如果既不严厉也不娇纵，那该怎么办？

正面管教是一种既不用严厉也不娇纵的方法。这种方式与其他管教方式有什么不同呢？其中一个不同是，正面管教对孩子和大人都不造成羞辱。

正面管教以相互尊重与合作为基础。正面管教把和善与坚定融为一体，并以此为基石，在孩子自我控制的基础上，培养孩子的各项生活能力。

当大人用过度控制的方式来管教孩子时，孩子们依靠的是“外在的控制”，是大人始终在为孩子的行为负责。父母和老师们最常使用的过度控制方式就是奖励和惩罚。在这个方式下，大人必须随时捕捉孩子的好表现并加以奖励，随时捕捉孩子的坏表现以予以惩罚。是谁在承担责任？显然是大人！那么，当大人不在场时又会怎样呢？孩子们没法学会为自己的行为负责。

有趣的是，那些控制型的家长常常责怪自己的孩子没有责任感，而没有认识到正是他们自己在训练孩子不负责任。同样，娇纵也是在教导孩子不负责任，因为无论是孩子或是大人都放弃了责任。

对于理解正面管教来说，最重要的概念之一就是——孩子们更愿意遵从他们自己参与制订的规则。当孩子们学着做一名对家庭、班级和社会有贡献的成员时，他们就会成为有健康自我概念的高效决策者。这是正面管教要达到的重要的长期效果。这里，我们可以归纳如下：

有效管教的4个标准

1. 是否和善与坚定并行？（对孩子尊重和鼓励）
2. 是否有助于孩子感受到归属感和重要性？（心灵纽带）
3. 是否长期有效？（惩罚在短期有效，但有长期的负面效果）
4. 是否能教给孩子有价值的社会技能和生活技能，培养孩子的良好品格？（尊重他人、关心他人、善于解决问题、敢于承担责任、乐

于贡献、愿意合作)

惩罚不满足上述任何一条标准。正面管教方式中的任何一种方法都符合这四条标准。第一条标准——和善与坚定并行——是正面管教的基石。

和善与坚定并行(1)

鲁道夫·德雷克斯把对待孩子时和善与坚定并行的重要性教给了我们。“和善”的重要性在于表达我们对孩子的尊重。“坚定”的重要性，则在于尊重我们自己，尊重情形的需要。专断的方式通常缺少和善；娇纵的方式则缺少坚定。和善而坚定是正面管教的根本所在。

许多父母和老师由于各种原因而对这个概念难以接受。其中的一个原因是，当孩子“故意惹恼他们”时，他们觉得不应该“和善”。我禁不住要问，如果大人要求孩子控制自己的行为，难道要大人学会控制自己的行为过分吗？往往正是这些成年人需要好好去“暂停”（time-out 在第6章有更多介绍）一下，直到他们的“感觉”好转以便能“做”得更好。

让成年人觉得难以做到“和善与坚定并行”的另一个原因是，他们不知道“和善而坚定”是什么样。他们很容易陷入一种恶性循环，在生气的时候过于坚定——或许是因为他们不知道除此之外还能怎么办；然后，他们又变得过于和善，以对自己的过度坚定进行弥补。

许多家长和老师对“和善”抱有错误的观念。他们在决定采用正面管教方法时所犯的最大错误之一就是，由于他们不想再惩罚孩子而变得对孩子过于娇纵。有些人错误地认为，对孩子“和善”就是取悦孩子，或是不让孩子有任何失望。这不是“和善”，这是娇纵。“和善”意味着既尊重孩子，也尊重自己。娇惯孩子并不是尊重孩子。不让孩子有任何失望也不是尊重孩子，它剥夺了孩子培养“抗挫折力”的机会。用语言表达对孩子感受的理解才是尊重孩子：“我看得出来你很失望（或者生气、心烦等等）。”然后，相信孩子能够经得起挫折并能由此培养出对自己的信心，也是尊重孩子。

现在，让我们来看看该怎样尊重自己。允许孩子对你（或者别人）不尊重，并不是“和善”。这正是让人有点难以理解的地方。不允

许孩子以不尊重的态度对待你（或者他人），并不意味着你要用惩罚的方式来处理这种情形。惩罚是对人极大的不尊重。那你该怎么办呢？

我们假设孩子跟你顶嘴。“和善而坚定”的一种处理方式是你走开，到另一间屋里去。哈，我都能听见反驳我的声音，“那不就等于放过他啦？”我们来仔细分析一下。你虽然不能迫使别人以尊敬的态度对待你，但你可以自己以尊重的态度对待你自己。走开就是你以尊重的态度对待你自己；而且，这样做也给孩子树立了一个最好的榜样。你总可以在稍后再找孩子谈，这样每个人都有机会让情绪平静下来。心情好了，才能把事情做好。

你稍后可以跟孩子这么说：“宝贝儿，很抱歉你生这么大的气。我尊重你的感受，但不能接受你刚才的做法。今后，每当你不尊重我时，我都会暂时走开一下。我爱你，愿意和你在一起，因此当你觉得你能够做到尊重我时，就来告诉我，我会很乐意和你一起找出处理你的怒气的其他方法。然后，我们可以把精力集中在找出对你我都尊重的解决办法上。”当你和孩子都平静下来的时候，最好让孩子预先知道你接下来会做什么。

值得强调的是，太多的父母认为在生气时就要解决问题。其实，这是最不适合解决问题的时候。在生气的时候，人们接通的是“原始脑”——其选择只有“战”（争夺权力）或者是“逃”（后撤，并且无法沟通）。我们不可能用“原始脑”做出理性的思考。我们会说些过后就后悔的话。在处理一个问题之前，先让自己冷静下来，直到能够用理性大脑来思考时再解决问题才有意义。这也是我们应该教给孩子的一项重要技能。有时候，“决定你要做什么”（这是你将在第5章里学到的一个好工具）要比试图让孩子去做什么好得多——至少在孩子愿意合作而不再和你较劲之前是如此。所以，要记住：和善等于尊重。

和善与坚定并行(2)

现在让我们来看一下“坚定”。大多数成年人习惯性地认为“坚定”就意味着惩罚、说教或者其他形式的控制。并非如此。当坚定与和善结合在一起时，就意味着对孩子、对你自己以及对当时情形的尊重。

我们以对孩子做出限制为例。大多数父母自己决定制订哪些限制，然后自己承担起实施限制的责任。但是，让我们来想想设立限制的目的是什么。其目的是为了保障孩子的安全，以及为了让孩子适应社会。而当大人以惩罚、说教、控制来实施他们设定的限制时，往往招致孩子的反叛和权力之争。这当然即不能保证孩子的安全，也无法让孩子适应社会。因此，我们必须换种方式，在制订和实施限制时要让孩子参与进来。例如，你们可以一起做头脑风暴，制订孩子看电视、晚上外出玩耍或做家庭作业的限制。让孩子参与讨论（这意味着要让孩子说得比你多，至少是和你说得一样多）为什么限制是重要的、需要什么样的限制以及每个人为实施限制应承担怎样的责任。

例如，当你问孩子家庭作业为什么重要时，孩子就会告诉你（“这样才能学会”、“这样才能取得好成绩”）。然后，孩子可以决定需要花多少时间、在什么时候写作业最合适。（父母们总是希望孩子放学一回家就做作业，而孩子们却想要先喘口气。当孩子们有机会自己选择时，就会感受到自己的力量）。一旦孩子自己决定了什么时间写作业最合适，你就可以和孩子一起设立一些限制，比如“电视只能看一个小时，而且必须是在完成作业之后。我只能在晚上七点到八点之间帮助你；其他时间，即使你做不完作业来求我，我也不会答应。”如果孩子理解了设立限制的必要性以及自己在其中的责任，并在此基础上参与限制的设立，他们就会更乐意遵从限制。

当然，对于四岁以下的孩子，限制的设立是不一样的。父母需要为他们设立限制；但仍然需要以“和善而坚定”的方式实施。

当一个孩子违反了限制时，不要惩罚，也不要说教。要继续以尊重的态度对待孩子。要避免由你来告诉孩子发生了什么事情以及应该怎么办。你最好问一些启发性的问题：“发生了什么事？你觉得原因是什么？你现在打算用什么办法来解决这个问题？你从中学到了什么能避免下次再出现同样的问题？”

这里提个醒：如果孩子习惯了父母的说教和惩罚，他可能会说：“我不知道。”这时，你应该说，“你是一个很会解决问题的人。为什么你不想一想呢，半小时以后我们再碰头，看看你想出了什么好办法。”

父母和老师们会习惯性对孩子进行说教，并对孩子提要求。孩子们经常以抵制或反叛做为回应。以下是一些“和善而坚定”的常用语，有助于你避免使用不尊重孩子的话语，并增进孩子们的合作：



•等一下就轮到你啦。

 •我知道你能换一种尊重人的说法。

 •我很在乎你，会等到我们能相互尊重时再继续谈。

 •我知道你能想出一个好办法。

 •要做，不要说。（例如，平静地默默握住孩子的手，向孩子演示该怎么做。）

 •我们待会儿再说这件事。现在应该上车了。

 •（当孩子在商店发脾气时）“我们现在要离开商店，待会儿(或明天)再来。”

当你决定不再用惩罚手段时，就需要练习新的技巧。而且，你需要花时间来帮助孩子学会相互尊重和解决问题的技巧。

相反相吸：当一个家长和善，而另一个坚定时

有趣的是，我们注意到，具有这两种相反观念的两个人往往会缔结姻缘。一个倾向于过于宽大，另一个则倾向于过于严厉。偏于宽大的那位家长觉得自己应该更宽大一点，以弥补另一位刻薄和过于严厉。偏于严厉的那位觉得自己应该更严厉一点，以弥补另一位粘粘乎乎、过于宽大。于是，他们之间的分歧越来越大，并为谁对谁错而争吵。实际上，他们两人的做法都是无效的。

帮助孩子和家长学会有效沟通的一个好方法是定期开家庭会议，使全家人能有机会在每周一次的家庭会议上用头脑风暴法来找出解决问题的办法，并从中选择出对所有家庭成员都尊重的方法。关注于解决问题是让两位“相反的”家长互相靠拢、互相支持、共同帮助孩子的最好方法。在第6章对此有详细讨论。

帮助孩子体验到归属感和自我价值感（心灵纽带）

归属感和自我价值感是所有人的首要目标，孩子尤其如此。孩子的归属感和价值感是如此重要，以至于这是决定他们在学校的表现——不论是学习成绩还是同学关系——的首要因素。那些杀害其他同学和老师的学生没有一个感受到了归属感和价值感。

惩罚无助于孩子培养归属感和价值感。这正是惩罚从长远来看没有效果的原因之一。正面管教的方法能帮助孩子感受到归属感和自我价值感，这是贯穿全书的主题。第4章将会详细讲解当孩子缺乏归属感和自我价值感时，会有哪些不良行为，以及产生这些不良行为的原因。

是否长期有效？

父母和老师们坚持使用惩罚手段的首要原因之一是，惩罚有效——短期有效。惩罚通常会立即制止不良行为，但问题在于成年人不了解惩罚的长期效果。受到惩罚的孩子不可能想：“噢，谢谢你，这对我太有帮助了。我几乎都等不及让你帮我解决所有问题了。”相反，他们想的是反叛（只要逮到机会）；或者以严重地丧失自我为代价而屈从。

成年人使用惩罚手段的另外一些原因是，他们担心不惩罚就只能娇纵孩子；他们害怕会对孩子失去控制；害怕没有尽到作为家长和老师的责任。而且，惩罚很容易。你根本不需要告诉大人怎样惩罚孩子。他们无师自通。惩罚常常是一种“反应性”的回应。但要采用有效的管教方式，则需要努力、需要学习技巧。

成年人使用惩罚——尽管它并没有长期效果——的最后一个原因是，他们不知道还能怎么办。本书提供了许多替代惩罚的、长期有效的方法——并且符合下面这最后一条有效管教的标准。

教给孩子具备良好品格

教给孩子具备良好品格所重要的有价值的社会和生活技能

对大多数父母和老师来说，这是一个全新的概念。他们完全没有想到过“管教”居然能够教给孩子社会技能和生活技能。如果你查看一下对惩罚所导致的长期效果的研究，你会发现惩罚教给孩子的是暴力、偷偷摸摸、不自尊自爱以及其他的负面“技能”。在你学习正面管教方法的过程中，你会注意到我们介绍的所有管教方法不但能够制止孩子的不良行为，而且还会教给孩子具备良好的品格所需要的有价值的社会技能和生活技能。

正面管教之旅

在踏上正面管教的旅程之时，我们就应该记住自己的目标。你到底想让孩子得到什么？每当我们要求家长和老师写一张清单，列出他们希望帮助孩子培养哪些品格时，他们想到的是下面这些品质：

正面的自我概念 好学

责任感 礼貌

自律 诚实

合作 自我控制

开放的思维 耐心

善于客观地思考 幽默感

尊重自己和他人 关心他人

同情心 解决问题的能力

接纳自己和他人 智慧

热爱生活 正直

如果这个清单遗漏掉了你所希望的品格，请补充上去。在你学习正面管教方法的过程中，要把这些品格记在心里。你会明显地发现，当孩子们积极地参与到相互尊重、合作、注重解决问题的正面管教中来的时候，他们就会培养出这些品格来。

回顾

正面管教的工具

1. 废除惩罚
2. 废除娇纵
3. 和善而坚定
4. 给孩子培养“七项重要的感知力和技能”的机会
5. 当心是什么在起作用（惩罚带来负面的长期效应）
6. 放弃荒诞的观念——“若让孩子有好的表现就得先让他难受”
7. 让孩子参与到设立限制中来
8. 问启发性的问题
9. 使用和善而坚定的话语

问题

1. 孩子的行为不再像“过去的好时光”那样的两个主要原因是什么？
2. “七项重要的感知力和技能”是什么？为什么缺乏这些会导致孩子的不良行为？
3. 有哪三种管教孩子的方式？它们之间有什么区别？
4. 讨论正面管教和其他管教方式的两种最主要的区别，以及为什么这些区别对长期效果非常重要。
5. “当心是什么在起作用”是什么意思？
6. 惩罚造成的四个“R”是什么？请讲述你曾经体验过的四个“R”的感受，并分析原因。
7. 严厉管教方式带给孩子的长期效果是什么？为什么？
8. 正面管教带给孩子的长期效果是什么？为什么？
9. 为什么有时候事情在变得更好之前会先变得更糟糕？
10. 你希望孩子通过和你的互动，培养出哪些内在的优良品格？

11. “有效管教的4个标准”是什么？它们为什么能带来有效益的长期效应？惩罚符合这些标准吗？

12. 和善与坚定并行的常用语是什么？

几个基本概念

这本书里有上百条非惩罚式管教的实用建议。然而，在知道“怎样做”之前，最重要的是要先知道“为什么要这样做”。太多的父母和老师因为不了解人类行为的一些基本概念，而使用那些没有长期有效结果的管教方法。本章以及后两章介绍阿德勒的一些基本概念（以及许多实用性建议），有助于家长和老师们更多地了解一些人类的行为，理解孩子为什么会有不良行为，以及为什么正面管教方法能帮助孩子学会成为一个快乐的、有益于社会的人所必需的生活技能和态度。

阿尔弗雷德·阿德勒是一个超越其时代的人。远在“平等”流行起来以前，他就已经在维也纳（和弗洛伊德分手以后）大力提倡人类平等，包括各种族、妇女、儿童的平等。他的讲演和讲座大受欢迎。阿德勒是一位犹太裔的奥地利人，为躲避纳粹迫害不得不背井离乡以继续他的事业。

鲁道夫·德雷克斯曾经和阿德勒密切合作，在阿德勒于1937年去世以后，他继续发展了阿德勒心理学。他写作或与别人合著了大量的著作，帮助家长和老师们了解阿德勒理论在实际中的应用，以改善他们在家里和学校里与孩子之间的关系。

有一件事让德雷克斯一直忧心忡忡，因为许多想把他的建议应用到孩子身上的家长和老师对一些基本概念并不理解，这导致他们曲解了很多方法，并用这些方法来“赢了”孩子，而不是“赢得”孩子。所谓“赢了”孩子是指大人用控制、惩罚的手段战胜了孩子；而“赢得”孩子则是指大人维护孩子的尊严，以尊重孩子的态度对待孩子（和善而坚定），相信孩子有能力与大人合作并贡献他们的一份力量。这需要大人给予孩子大量的鼓励，并要花时间训练孩子的基本生活技能。

“赢了”孩子，使孩子成为失败者。而失败通常会导致孩子反叛或盲目顺从。这两种品格都非我们所愿。而“赢得”孩子则意味着获得孩子心甘情愿的合作。

误解正面管教基本概念的一个例子，就是家长和老师们的普通会在“使用逻辑后果”时附加上羞辱，因为他们错误地认为，孩子若不为自己的错误吃些苦头，就不会得到教训。羞辱的确有可能会激发孩子做得更好，但对孩子的自我价值感会造成多么巨大的损失呢？他们是否会变成“讨好者”或“总是寻求别人的认可”——认为自己的价值取决于别人的认可？他们是否虽然做得更好了，但却因为害怕将来失败而不再敢冒险？他们在大人的责备、羞辱和痛苦以及造成的失望中所得到的教训是否会使他们变得越来越不自尊？还是孩子从大人的同情、鼓励、无条件的爱和所赋予的权力中所学到的东西能使他们获得生活技能的锻炼以及健康的自我价值感？

自尊：一个容易造成错觉的概念

由于提到了“自尊”，那么首先给这个词下个定义就很重要——尽管专家们的定义并不一致。我是“加州自尊促进会”的成员，听促进会其他成员辩论“自尊”的定义很有意思。

我相信，如果我们认为自己能够给予孩子自尊，实际上就是对孩子的一种伤害。一场“给孩子自尊”的运动延续至今，内容包括赞扬、快乐小贴纸、笑脸以及让孩子做“今天最重要的人”。这些都可以是好玩儿而无害的，只要孩子不认为自己的自尊取决于外在的他人的评价。如果出现这种情况，孩子可能就会变成“讨好者”或“总是寻求别人的认可”。他们就学会了观察别人的反应来判断自己行为的对错，而不是学会自我评价与内省。他们培养出来的是“他尊”，而不是“自尊”。

你注意到“自尊”这个词能给人造成怎样的错觉了吗？昨天，你可能觉得自己很伟大。然后，你犯了个错误，并开始自责，或者听到了别人对你的批评——突然之间，你的自尊便烟消云散了。

我们能为孩子做的最有益的事情，就是教孩子学会自我评价（详见第7章），而不是让他们依赖于别人的赞扬或观点。大人应该教会孩子把犯错误当成学习的大好时机。通过允许孩子经历失败，他们能够在问题出现时学会怎样自己去解决。让孩子学会适应将使他们受益无穷，这样才能使他们知道如何应付生活中的跌宕起伏。让孩子有大量机会在家里、学校和社区做出有意义的贡献，孩子就会受益良多。归属感和自我价值感是这里的关键。

我喜欢的动画片《史努比的故事》中有一个情节：

露西问莱纳斯，“今天在学校过得怎么样？”

莱纳斯回答：“我没上学。我去了学校，打开门问：‘这里谁需要我吗？’没人回答，所以我就回家了。”孩子们需要感觉到自己被人需要。

当孩子们有了在第1章讨论的“七项重要的感知力和技能”的优点时，他们就会拥有强烈的自尊并有能力处理“自尊”的错觉。大人可以通过“赢得”孩子而不是“战胜”孩子来创造一种积极的学习环境。

“赢得”孩子

当孩子们觉得你理解他们的观点时，他们就会受到鼓励。一旦他们觉得被理解了，就会更愿意听取你的观点，并努力找出解决问题的方法。记住，在孩子们感到你的倾听之后，他们才更可能听你的。下面的“赢得合作的四个步骤”是一个非常好的方法，它能营造出一种让孩子愿意听、愿意合作的气氛。

赢得合作的四个步骤

1. 表达出对孩子感受的理解。一定要向孩子核实你的理解是对的。
2. 表达出对孩子的同情，但不能宽恕。同情并不表示你认同或者宽恕孩子的行为，而只是意味着你理解孩子的感受。这时，你如果告诉孩子你也曾有过类似的感受或行为，效果会更好。
3. 告诉孩子你的感受。如果你真诚而友善地进行了前面两个步骤，孩子此时就会愿意听你说了。
4. 让孩子关注于解决问题。问孩子对于避免将来再出现这类问题有什么想法。如果孩子没有想法，你可以提出一些建议，直到你们达成共识。

友善、关心和尊重是上述四个步骤的根本。你决定要赢得孩子的合作就足以为你带来积极的感觉。经过头两个步骤之后，你也已经赢得了孩子。等你进入第三步时，孩子就已经能听得进你的话了（哪怕是你以前说了多少遍，孩子都听不进去的话）。第四步肯定会很有效果，因为你已经营造出一种相互尊重的气氛。

马丁内斯太太与我们分享了她下面的这个经历。她的女儿琳达放学回到家，抱怨老师在全班面前朝她吼叫。马丁内斯太太双手叉腰，以一种指责的口气问道：“哼，你做了些什么？”

琳达垂下眼帘，生气地回应道：“我什么也没做。”

马丁内斯太太说：“得了吧，老师才不会无缘无故地吼学生呢。你到底做了些什么？”

琳达阴着脸颓丧地坐在了沙发上，怒视着妈妈。马丁内斯太太继续以指责的口吻说道：“那么，你怎么做才能解决这个问题？”

琳达怒气冲冲地回答道：“没什么可做的。”

这时，马丁内斯太太想到了“赢得合作的四个步骤”。她深吸一口气，换了一种态度，以一种友善的语气说道：“我敢肯定老师当着其他人的面吼你，你觉得非常丢脸。”（第一步，表达理解。）

琳达抬起头来，有些狐疑地望着妈妈。马丁内斯太太接着说：“我记得我上四年级的时候，有一次算术考试，我站起来削铅笔，老师就当着全班的面吼了我。我觉得又丢脸又生气。”（第二步，表达出同情，而不是宽恕——并且告诉孩子自己也有类似经历。）

琳达这时感兴趣了。“真的？”她说，“我不过是向别人借支铅笔。我当然认为老师为这么点小事吼我很不公平。”

马丁内斯太太说：“嗯，我很理解你肯定会那么想。你看能不能想一个什么办法，免得以后自己再这么难堪？”（第四步，让孩子关注于解决问题。在这种情况下第三步就没有必要了。）

琳达回答道：“我想我可以多准备几只铅笔，这样就不用找别人借了。”

马丁内斯太太说：“这听上去像是个好主意。”

马丁内斯太太的一个目的是要帮助琳达找到一些办法，免得惹老师生气和批评。注意，当她第一次让琳达想办法解决问题时，琳达正因为心里充满了敌意而无法与妈妈合作。一旦妈妈采用了鼓励的方法（通过“赢得合作的四个步骤”），琳达就感到了亲近和信任，而不再是距离和敌意，并且愿意想办法解决问题了。当妈妈能够从琳达的角度来看问题时，琳达就不再觉得需要戒备了。

当琼斯太太得知自己6岁的儿子杰夫偷了东西以后，她也使用了“赢得合作的四个步骤”。她找了个没人打扰的时间，让杰夫坐到她

腿上。然后，她告诉杰夫，她听说他从商店里偷了一袋泡泡糖。（注意，她并没有通过问孩子是否做了什么事而给孩子“设圈套”，因为她已经知道孩子做了什么。）随后，她告诉孩子，她上五年级的时候，曾经有一次从商店里偷了一块橡皮；她知道那样做很不应该，心里非常愧疚，所以觉得那样做实在不值得。杰夫辩解道：“反正小店里有那么多泡泡糖。”

琼斯太太引导杰夫讨论店主需要卖多少泡泡糖和其他东西，才能挣到足够的钱来付房租、店员工资、仓储积压，以及养家糊口。杰夫承认自己从来没有想到过这些。她和孩子还讨论了他们多么不喜欢别人来拿走自己家的东西。杰夫发自内心地说自己再也不想偷东西了，并且要去小店为自己偷的泡泡糖付钱。琼斯太太主动要和他一起去，以示道义上的支持。

琼斯太太能够赢得杰夫，是因为她没有指责、羞辱或说教。杰夫不必因为自己所做的事情就觉得自己是个坏蛋，而且他愿意从社会责任感的角度去探讨不再那么做的原因。而且，他能够参与问题的解决——尽管对他来说很尴尬——这对他未来的行为来说是很有价值的一堂人生课。他之所以能做到这些，是因为他妈妈造成了一种支持的感觉，而不是指责和辩解。

我们言行背后的感觉

我们言行背后的感觉比我们做了什么或说了什么更重要。我们做了什么永远不如我们怎么做的更重要。我们的行为背后的感觉和态度，决定了我们会怎么做。当一个人问：“你从这件事中学到了什么？”时，既可以用一种责备和羞辱的腔调，也可以用一种表达同情和兴趣的语气。他既可以营造出一种让人感到亲近和信任的气氛，也可以造成一种疏远和敌意的氛围。令人奇怪的是，居然有那么多大人相信，在他们制造出距离和敌意而非亲密和信任之后，他们能够对孩子造成积极的影响。（他们真的相信吗？还是他们想都没想就那么做了？）

我们说话的语气往往能最准确地表达出我们言语背后的感觉。羞辱的语气违背了相互尊重的基本原则，还会把本来的“逻辑后果”变成无法达到长期积极效果的惩罚。如果一个孩子把牛奶洒到了地板上，其逻辑后果（或解决办法）应该是让她清理干净。只要大人以和善而坚定的话语——比如，“哎哟。你该怎么办？”——来引起孩子的注意，就是一个逻辑后果（或解决方法）。注意，问孩子该怎么做要比告诉孩子怎么做，更能引起孩子的注意。问孩子而不是告诉孩子是最有效的正面管教方法之一，这在第6章里将会详细介绍。告诉孩子怎么做会引起孩子的抗拒和反叛。以尊重的态度让孩子参与，则能使孩子感受到自己有能力以一种有益的方式运用自己的力量。当大人不用和善而坚定的语气说话或夹带着羞辱时，请求就变成了惩罚，比如，“你怎么这么笨呢？马上清理干净。从现在开始让我倒牛奶，因为看来你倒不好。”

阿德勒的心理学给我们提供了一套基本概念，为我们增进对孩子和我们自己的了解提供了宝贵的知识财富，其价值远非仅是一套理论而已。没有鼓励、理解和尊重的态度，就会丧失基本观念。如果我们不理解这些态度，则学到的方法就会沦为对孩子的不尊重的操纵。如

果我们能时刻问自己，“我这样做是在给予孩子力量，还是在挫伤他们？”我们在对待孩子时就会更有效。

阿德勒的基本概念(1)

1. 孩子是社会人

人的行为取决于所处的社会环境。孩子对自己的看法以及如何行事，是以他们怎样看待自己与他人的关系，以及他们认为别人怎样看待他们为基础的。记住，孩子随时随地都在做着决定，并形成着对自己、对世界以及对应该做什么才能求存或成长的信念。当他们“茁壮成长”的时候，他们就在发展着“七项重要的感知力和技能”（见第1章）。而当他们处于“求存”状态的时候（努力地想如何得到归属感和价值感），大人通常会将其看作不良行为。当你能够把不良行为看做是孩子们的“求存模式”的时候，你对不良行为的看法是否就不一样了？

2. 行为以目的为导向

行为是以在一定的社会环境中想要达到的目的为基础的。首要的目的就是归属。孩子对想要达到的目的并没有清醒的意识。有时候，他们对于如何达到自己的目的的想法是错误的，并且其行为方式所达到的效果往往与其目标背道而驰。比如，他们想要得到归属感，但他们为达到这一目标所做的努力很笨拙，其行为就会惹人讨厌。这会成为一个恶性循环。他们的行为越是惹人烦或生气，他们就会越急迫地追求归属感，因此也就越发令人讨厌。

德雷克斯解释说：“孩子们的察觉能力很强，但解释能力却很差。”孩子们并非是存在这一问题的惟一群体。下面的情形就是这种状况如何开始的一个好例子。

当阿黛尔（2岁）的妈妈带着刚出生的小弟弟从医院回到家里时，阿黛尔发觉妈妈给予小宝宝很多的关注。糟糕的是，阿黛尔将此解释为，这意味着妈妈爱小宝宝胜过爱她。这并非事实；但阿黛尔的看法比事实更重要。她的行为将取决于她所相信的事实，而不在于真正的事实。阿黛尔的目标是想要重新获得她在妈妈心中的特殊地位，并且

她错误地认为达到这一目的的办法就是表现得像个宝宝，因此她可能会需要奶瓶、会把臭臭拉到裤子里，并且爱哭。结果，她适得其反，妈妈对此感到很沮丧、很厌烦，而不是充满爱意和亲切。

阿德勒的基本概念(2)

3. 孩子的首要目的是追求归属感和价值感

当我们看到所有行为的目的都是在一定的社会环境中追求归属感和价值感时，就知道孩子的首要目的是追求归属感和价值感了。正如上述事例所表明的那样，孩子的不当行为建立在对怎样达到归属感和价值感的错误想法之上。

4. 一个行为不当的孩子，是一个丧失信心的孩子

一个行为不当的孩子是在试图告诉我们：“我感受不到归属或自我价值，而且我对如何得到它们抱有错误的想法。”当一个孩子的行为令人讨厌时，就很容易理解为什么对大多数大人来说，很难不去在意孩子的不良行为，并且很难记得其背后的真实含义和信息——“我只是想有所归属”。理解这一概念，是大人更有效地帮助行为不当的孩子的第一步。这有助于你成为“密码破译者”。当一个孩子行为不当时，请你把这一错误行为看成一个密码，并且问你自己：“她真正想要告诉我的是什么呢？”记住，虽然孩子并不能清醒地意识到自己的密码信息，但当你处理她的隐含想法，而不是仅仅针对其不良行为作出反应时，孩子就能深深地感受到自己被理解了。如果你能够牢记，在不良行为的背后，是一个仅仅想要有所归属并且不知道该怎样以一种恰当、有效的方式来达到这一目标的孩子，你对不良行为就会有不同的感觉。而且，仔细审视一下是否是你的行为招致了孩子相信自己无所归属或没有价值，也会有帮助。这前4个概念将在第4章做更详细讨论。

阿德勒的基本概念(3)

5. 社会责任感或集体感

阿尔弗雷德·阿德勒的另一个重要贡献是他提出的“Gemeinschaftsgefühl”概念，这是阿德勒创造的一个优美的德文单词。英文中没有恰当的对应单词，阿德勒最后选择了“社会利益”这个词（而我用“社会责任感”）。它是指一个人真心关心同伴，并且真诚地想为社会做出贡献。下面的故事很好地表达了“社会责任感”的含义。

从前，有两个兄弟共同拥有一个农场。碎石土质和干旱使得兄弟俩的生活非常艰难，但他们一直均分收成。他们两个中一个有妻子和五个孩子；另一个是单身汉。一天晚上，成了家的那个兄弟睡不着觉，当他想起两个人之间的安排是多么不公平时，辗转反侧了一夜。他想：“我兄弟没成家也没孩子，到老了都没人照顾。他实在需要比一半更多些。明天我要提出给他三分之二的收成。那样才更公平。”那天晚上，另一个兄弟也无法入睡，因为他也认为均分收成不公平。他想：“我兄弟有妻子和五个孩子要养活。他们对农场付出的劳动也比我多。我兄弟应该得到比一半更多。明天我要提出给他三分之二的收成。”第二天，这两兄弟见面后各自说出了他们认为更公平的打算。这就是社会责任感起作用的一个例子。

阿德勒有一个他称之为“14天治愈计划”的方案。他宣称，只要完全按照他的要求去做，他就能够在14天之内治愈任何有心理疾患的人。一天，一个极度抑郁的妇女来找阿德勒。他告诉她：“如果你遵从我的建议，我可以在14天之内治愈你的抑郁症。”

她蔫蔫地问道：“你要我干什么？”

阿德勒回答：“如果你每天为别人做一件事，坚持14天，到时候你的抑郁症就会消失了。”

她反对道：“凭什么我要替别人做事？从没有人替我做任何事。”

阿德勒打趣道：“哎哟，那你可能需要21天了。”他接着补充说：“如果你实在想不出愿意为别人做的事，那就想想看，假如你有心情去做的话，可以做些什么吧。”阿德勒知道，哪怕她仅仅是想想能为别人做些什么，她就已经走上改善之路了。

培养孩子的社会责任感是极其重要的。如果年轻人不学习成为对社会有用的一员，学知识又有什么用处呢？德雷克斯常常说：“不要替孩子做任何她自己能做的事情。”其原因就在于，如果我们替孩子做的太多，就剥夺了他们通过自己的体验来发展出对自己能力的信念的机会。他们反而会认为自己需要别人的照顾，或者他们“理应”享受特别的服侍。

培养孩子社会责任感的的第一步，是要教导孩子依靠自己。然后，他们才能为帮助他人做好准备，并在帮助别人的时候感到自己特别能干。当大人扮演“超级妈妈”或“超级老师”的时候，孩子们就学会了期待这个世界为他们服务，而不是他们为这个世界服务。正是这些孩子，如果他们不能如愿以偿，就会认为不公平。当别人拒绝侍候他们的时候，他们就会为自己感到难过，或者以某种伤害性或者破坏性的行为寻求报复。当他们寻求报复时，他们对自己的伤害往往与对别人造成的伤害是一样的，甚至超过对他人的伤害。

在另一个极端，是一些家长和老师太过忙碌，没有时间教导孩子为培养好的品格而学习社会和生活技能。恰恰就是这些成年人为孩子不“守规矩”而感到气恼。我不明白他们认为孩子能从哪里学到恰当的行为。对于孩子的不良行为，太多的大人只是“责备”孩子，而不是承担他们自己应尽的职责。

正面管教通过促进社会责任感，能帮助大人和孩子走出这一恶性循环。父母和老师们常常不知道，他们为孩子所做的很多事情是孩子自己本来能做的。他们没有花时间教孩子学习如何对家庭和班级做出贡献。我们不妨来列个清单。请问老师们，你在班级里做的多少事情是可以由孩子们自己来做的？请问父母们，你为孩子做的多少事情，

是仅仅为了图省事，而不是为了帮助孩子通过自己动手来感觉到自己的能力？

在我与人合著的《教室里的正面管教》中，我们谈到了让学生们参与头脑风暴，讨论需要在教室里所做的所有事情的重要性。虽然老师也可以参与到这种头脑风暴中，但是，一旦让孩子们这么做，他们能够想出的事情之多简直令人惊讶。在列出孩子们能做的事情的清单之后，要为每一项工作找一名志愿者。老师要确保每一个学生都有任务，甚至可以有一个“监督员”。建立一个工作轮换制度（在学生们的参与下）是很重要的，这样就没有人会在太长的时间里做不那么诱人的事情。非常明显的是，分担任务会增强孩子们的归属感、教给孩子们生活技能，并且让孩子体验到社会责任感。

阿德勒的基本概念(4)

6. 平等

现在很少有人会对平等这个概念感到困扰，可是面对孩子就不一样了。一旦涉及到孩子，就会有很多反对意见。他们会问：“孩子们没有与我们同样的经验、知识或责任感，他们怎么能和我们平等呢？”

正如在第1章所强调的那样，平等并不意味着“完全相同”，阿德勒所说的平等，是指所有的人对“尊严”和“尊重”有平等的要求。大多数成年人都能够接受孩子们和大人具有同等的价值。这正是为什么正面管教摒弃羞辱的原因之一。羞辱与“平等”和“尊重”的概念背道而驰。

7. 犯错误是学习的好时机

我们从小得到的教育是要为犯错误而羞愧。其实我们都不完美。我们需要达成的是，要有勇气改变我们对“不完美”的信念。这是最令人鼓舞观念之一，也是在我们的社会中最难达成的观念之一。世界上没有完美的人，可是每个人都在这样要求自己 and 别人——尤其是孩子。

闭上你的眼睛，想一想你小时候犯了错误时从父母和老师那里得到的讯息。那都是些什么讯息呢？你或许想把它们写下来。当你犯了错时，你得到的讯息是不是你愚蠢、无能、坏蛋、没出息、木头人？再闭上眼睛，想想某次你因为犯错而遭到的训斥。你当时是怎么想你自己的？你想将来要怎么办？记住，你当时不知道自己做了什么决定；但当你回过头去看时，你当时的决定通常就很清楚了。有些人认定自己无能或者自己是坏蛋；另一些人因为害怕做得不够完美而受到羞辱，从而决定不再冒险。正如上面提到过的那样，太多的孩子决定变成个“讨好者”，以他们的自尊为惨重代价去取悦大人。另外还有一些孩子会决定掩盖自己的错误，并想尽办法避免被抓到。这是能鼓励孩子发展有价值的生活技能的讯息和决定吗？当然不是。

当家长和老师们的就孩子的错误传达给孩子的是负面讯息时，他们常常是好意。他们是在试图激励孩子“为了自己好”而做得更好些。他们没有花时间考虑他们的方式所造成的长期效果。有那么多多的养育方法和教育方法是建立在“让孩子害怕”之上的。成年人担心，如果他们不“使”孩子做得更好，他们就没有尽职。太多的人担心邻居会怎么想，而不是孩子能从中学到什么。另外一些人担心如果自己不让孩子充满恐惧和羞辱，孩子就永远不会做得更好。大多数人的担心是因为他们不知道还能怎么办——并且担心如果他们不让孩子遭到责难、羞辱和痛苦，就是在娇纵孩子。大人往往会以对孩子更多的控制来掩饰自己的担心。

其实，还有其他办法——不是娇纵，而且不需要以降低孩子的自我价值感为代价——能真正激励孩子做的更好。那就是，我们自己要学会、而且也要教孩子学会把犯错误看做一个让人兴奋的学习机会。要是我们能听见一个大人对孩子这样说话该有多好：“你犯了一个错误，太好了！我们从中可以学到什么？”我说的确实是“我们”。在孩子犯的大多数错误中，我们都难辞其咎。孩子的很多错误是因为我们没有花时间训练并鼓励他们。我们常常激起孩子的反叛，而不是令人鼓舞的进步。我们要做勇于接受“不完美”的榜样，以便孩子从我们身上看到犯错误确实是一个学习的好机会。孩子们在家庭会议和班会（见第8章和第9章）上会学到并练习如何把错误看作学习的机会。很多家庭发现，晚餐时间让每个人说出自己当天犯的一个错误，以及自己从中学到了什么，是个很有益的方法。有些老师每周在一次班会上（每天一次）找出时间让每个学生说出自己犯的错误的，以及从中学到了什么。孩子们每天都需要看到犯错误的价值所在——并且在一种友善的环境下从错误中学习。

本书最重要的主题——你会反复看到的一个主题——就是学会怎样把管教中所遭遇的挑战作为你学习的机会。然而，大人首先需要改变自己对于犯错误的任何负面观念，这样他们才能为鲁道夫·德

雷克斯所说的“不完美”树立榜样。下面的“矫正错误的三个R”，是树立“勇于不完美”榜样的一个绝佳的方法。

阿德勒的基本概念(5)

矫正错误的三个R

1. 承认 (Recognize) ——“啊哈！我犯了一个错误！”
2. 和好(Reconcile)——“我向你道歉。”
3. 解决(Resolve)——“让我们一起来解决问题。”

当我们把犯错误看作一个学习机会而不是什么坏事时，为自己的错误承担责任就变得容易多了。如果我们把犯错误看成一件坏事，我们会倾向于觉得自己无能，感到灰心，并且可能会为自己辩解、推托、轻下判断或者好批评——既对别人又对自己。另一方面，当把犯错误看作是一个学习机会的时候，承认错误就好像变成了一次让人兴奋的探索，“我想知道我能从中学到些什么”。自我原谅是“矫正错误的三个R”中第一个R（即承认）的一个重要因素。

你注意过当我们愿意道歉时，孩子是多么善于原谅我们吗？你曾经对孩子说过“对不起”吗？如果你说过，孩子是怎么回应的？我在世界各地讲演时多次问过这个问题，听众的回答都是一致的。当大人诚恳地道歉时，孩子们几乎总是会说：“没关系，妈妈（或爸爸，或老师）。”孩子可能在一分钟以前还对大人的不尊重行为感到生气和憎恶（而且很可能正是大人应得的），而一旦大人说一句“对不起”，孩子就彻底原谅了。

“矫正错误的三个R”中的前两个——承认与和好——为第三个R（解决问题）营造出一种积极的氛围。在充满敌意的气氛中试图解决问题绝对不会有好效果。

正像大多数成年人和孩子一样，即使我很明白应该怎么做，可有时却不一定能照着去做。作为一个人，我们很容易被情绪左右而失去正常的理智（倒退到“爬行动物大脑”的控制）。这时，我们会不假思索地做出反应，而不是深思熟虑的行为。我深深喜爱正面管教原则的一个原因就在于，不论我犯了多少错误，也不论我的错误造成了多少

麻烦，我总是能回归到正面管教原则上来，从我的错误中学习，清理我造成的麻烦，而且能让事情变得比我犯错误以前更好。

因为我犯过那么多的错误，“矫正错误的三个R”就成了我最喜爱的概念之一。我自己就有一个“标志”性的案例。有一次，我对当时只有8岁的女儿说：“玛丽，你是一个被宠坏了的淘气鬼。”（这听上去像是和善、坚定、尊严和尊重吗？）

玛丽对“矫正错误的三个R”已经很熟悉了，她反驳我：“哼，待会儿你可别来说对不起。”

我完全出于反应回答道：“你不用担心，因为我肯定不会。”

玛丽跑回自己房间把门摔上了。我很快恢复到了理性大脑的状态，意识到了自己的行为，并到她房间去道歉。她还在生气，没有准备好接受我的歉意。她手上捧着一本早期版本的《正面管教》，正忙着用一支大号的黑色记号笔在书上画着下划线。我从她的肩膀上看过过去，看到她已经在书白上潦草地写了两个大字：“骗子”。

我离开她的房间时想：“哦，老天，说不定哪天就会有另外一本《我最亲爱的妈咪》畅销书上市。”我知道，我犯了一个大错误。

大约五分钟后，玛丽朝我走来，怯怯地抱住了我，说：“妈妈，对不起。”

我说：“宝贝儿，我也对不起你。事实上，当我说你是被宠坏了的淘气鬼时，我自己就是。我因为你管不住自己的行为而生气，可我自己也没管住我的行为，真的非常对不起。”

玛丽说：“没什么的，妈妈，我刚才的行为是像一个淘气鬼。”

我说：“呃，我知道是我的行为激怒了你，气得你那样做的。”

玛丽说：“呃，我知道我做了什么。”

我一再看到这样的事情发生。当大人为自己的行为造成的冲突（而且，任何冲突都至少是在两个人之间发生的）承担起责任时，孩子们通常都愿意仿效大人作出的榜样，承担起自己的责任。当孩子们有承担责任的榜样时，他们就会学着承担责任。

几天之后，我无意中听见玛丽在电话中对她的朋友说：“哦，黛比，你怎么这么蠢！”玛丽随即意识到了自己说了什么，并且赶紧说：“对不起，黛比。当我说你蠢时，意味着我蠢。”

玛丽真正吸收了“矫正错误的三个R”原则，并且懂得了犯错误其实是很好的学习机会。

阿德勒的基本概念(6)

8. 要确保把爱的讯息传递了过去

史密斯太太是个单亲妈妈，和女儿玛丽亚之间出了一个问题，打电话向我求助。史密斯太太担心玛丽亚也许吸食了毒品。她在玛丽亚的衣橱底下发现了一盒六罐装的啤酒。她拎着那六罐啤酒走到玛丽亚面前，问：“这是什么？”

史密斯太太的声调清楚地表明，她并不是真的对自己问题的答案感兴趣。这只是一个为了诱使女儿招供并羞辱女儿而提出的圈套问题。这种问题立即造成了距离和敌意。

玛丽亚语带讥讽地回答：“我觉得那看起来像是六罐装啤酒，妈妈。”

战斗升级了。史密斯太太说：“别跟我要花招，小姐。告诉我这是怎么回事。”

玛丽亚很无辜地说：“妈妈，我不知道你在说什么！”

史密斯太太觉得该是收套的时候了：“我在你的衣橱里发现了这六罐啤酒，小姐，你最好解释清楚。”

玛丽亚飞快地想了一下，说：“噢，我都忘了这回事儿了。我帮我一个朋友藏的。”

史密斯太太讽刺地说：“噢，是啊！你以为我会相信吗？”

玛丽亚气愤地回答道：“我才不在乎你信不信呢！”然后，跑回到了她自己的房间，并摔上了门。

我想帮助史密斯太太理解“爱的信息”这个关键，问她：“为什么发现那些啤酒会让你生气？”

我能听出来她一定认为这个问题很愚蠢，因为她愤怒地回答道：“因为我不希望她惹上麻烦。”

“为什么你不希望她惹上麻烦？”我又问。

我可以感觉到史密斯太太已经后悔打电话给我了，因为她完全恼怒了：“因为我不想她毁了自己！”

由于她还是没有发觉她的关键信息，我再次追问：“你为什么不想让她毁了自己？”

她终于醒悟了，大喊道：“因为我爱她！”

最后一个问题就问得和缓了：“你觉得她得到这一讯息了吗？”

当史密斯太太认识到自己完全没有把爱的信息传递给玛丽亚时，她感到了悔恨。

一个星期以后，史密斯太太打电话告诉我，她如何把“矫正错误的三个R”和“赢得合作的四个步骤”结合了起来。就在事情发生后的第二天晚上，当玛丽亚回家的时候，史密斯太太在门口问候了她，并且用一种爱的口吻问道：“玛丽亚，我们能谈谈吗？”

玛丽亚挑衅地回答道：“你要谈什么？”（重要的是要注意到，孩子需要一些时间才能听并且相信大人态度的变化。）

史密斯太太明白这一点。她没有对挑衅做出反应，而是走进玛丽亚的内心世界，并且揣度她的感受：“我肯定当昨天晚上我为那六罐啤酒向你大喊时，你可能觉得我一点都不关心你。”

玛丽亚觉得自己被深深地理解了，以至于开始哭了起来。她带着谴责用颤抖的声音说：“就是的。我觉得好像我除了让你烦恼以外什么都不是！只有我的朋友才真的关心我。”

史密斯太太说：“我能理解你为什么那么想。当我带着我的恐惧和怒气走向你，而不是带着我的爱时，你怎么可能有别的感觉呢？”

玛丽亚明显缓解了自己挑衅的态度。妈妈慈爱的态度终于打动了她。史密斯太太一看到这一变化，便继续说：“我真的为昨天那样朝你发脾气抱歉。”

距离和敌意已经转化为了亲密和信任。玛丽亚响应道：“没关系的，妈妈。我真的是帮一个朋友藏的。”

史密斯太太这时说道：“玛丽亚，我真的很爱你。有时候，我害怕你可能会做出伤害你自己的事。我被自己的担心吞没了，并且忘了告诉你那只是因为我爱你。”史密斯太太搂着玛丽亚，说：“你会再给我一次机会吗？我们能够带着对彼此的爱和关心，开始谈谈并一起解决问题吗？”

玛丽亚：“那当然，妈妈。我觉得这建议挺好。”

史密斯太太告诉我，她们从那天晚上开始了家庭会议。她心里充满了感激，因为爱和合作气氛的形成彻底改变了她们母女之间的关系。

你一定已经注意到，这一章的例子所讲述的，都是关于大人的不良行为（由于知识和技巧的缺乏）怎样促成了孩子的不良行为。当大人改变自己的行为时，孩子也会随之改变。而且，在每一个例子里，当大人记住了要确保把爱的信息传递过去时，他们就不但能够取得积极的效果，而且还会体验到更多的快乐。

阿德勒的上述8个基本概念为我们提供了一个基础，有助于我们理解人类的行为，并形成实行正面管教所必需的态度和方法。这些方法将有助于我们学会正确的态度和技巧，以帮助孩子培养踏入社会时所需要的各种生活技能和良好品格。

回顾

正面管教的工具

1. 要“赢得”孩子，而不是凭你的力量“赢了”孩子。
2. 为孩子提供发展和实践“七项重要的感知力和技能”的机会，以提高孩子的自我价值感。
3. 不要“告诉”，要开始以一种引导孩子参与问题解决的方式向孩子“提问”。
4. 使用“赢得合作的四个步骤”。
5. 记住，你的言行背后的感觉要比你的言行本身更重要。
6. 和孩子一起就需要做的家务以及做家务的计划作头脑风暴。
7. 要避免娇纵，以让孩子培养对自我能力的信心。
8. 教导并实践“犯错误是学习的大好机会”。
9. 教导并实践“矫正错误的三个R”。
10. 一定要把爱的信息传递给孩子。

问题

1. “赢得”孩子与“赢了”孩子之间的区别是什么？
2. 什么是“赢得合作的四个步骤”？想想孩子让你觉得你受到了挑战的一个行为。在这种情况下，你应该怎样使用这些步骤？
3. 你必须具备哪些重要态度才能有效地进行正面管教？
4. 成为一个“社会人”是什么意思？
5. 引导所有行为的首要目的是什么？
6. 为什么孩子的行为和他们想要达到的首要目的常常背道而驰？
7. 行为不当的孩子以其不当行为想告诉我们的是什么？
8. 如果我们牢记孩子不良行为背后的信息，我们的行为将会有些什么变化？
9. 什么是社会责任感？为什么让孩子培养社会责任感很重要？
10. 阿德勒所说的平等是什么意思？

11. 为什么羞辱在正面管教中没有立足之地？
12. 错误的目的是什么？
13. 为什么勇于不完美很重要？
14. 为什么教导孩子犯错误是学习的机会而不必为之羞愧，会是件很有价值的事情？
15. 什么是“矫正错误的三个R”？请讨论。
16. 什么是开启所有心灵大门的钥匙？请讲述一个你和孩子发生矛盾的具体事件，并设想如果你当时以传递爱的信息开始，情况会有什么不同。